


カットミール 離乳食の作り方（12～18ヶ月頃）

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

1/30(月)

肉豆腐・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐

もやし
人参


おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2強に、3.5cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【もやしと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

1/31(火)

鶏肉と白菜のレンジ蒸し・野菜のみそ汁・おかゆ



材料
若鶏コマ
白菜

サニーレタス又葉野菜
ぶなしめじ


おかゆ

作り方
【鶏肉と白菜のレンジ蒸し】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1強を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【野菜のみそ汁】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、みそごく少々を加える。

2/1(水)

牛丼・かぼちゃと人参の煮もの



材料
牛コマ
玉葱

かぼちゃ
人参

おかゆ

作り方
【牛丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【かぼちゃと人参の煮もの】
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

2/2(木)

グリーンリーのヨーグルトあえ・キャベツとコーンのサラダ・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

キャベツ
カーネルコーン

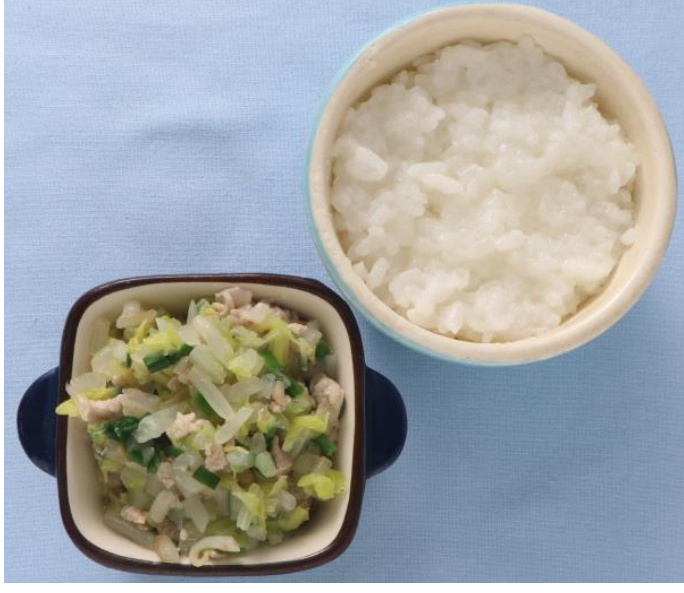
おかゆ

作り方
【グリーンリーのヨーグルトあえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ4とあえる。

【キャベツとコーンのサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4、細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

2/3(金)

豚肉のみそ鍋風・おかゆ



材料
豚コマ
もやし
白菜
にら


おかゆ

作り方
【豚肉のみそ鍋風】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強をゆでる。食べやすく切ったもやし・白菜各大さじ4、食べやすく切ったにら大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、みそごく少々を加えて煮る。

0

2/4(土)

レタスの卵とじ・胡瓜と玉葱のおかかあえ・おかゆ



材料
温泉卵
レタス又葉野菜

胡瓜
玉葱

おかゆ

作り方
【レタスの卵とじ】
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。温泉卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【胡瓜と玉葱のおかかあえ】
食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。